初秋要“捂”三部位

导读：秋风乍起，早晨起来，会感到丝丝凉意，老话说，春捂秋冻，秋季温度降低了，不及时添加衣服，一下添太多衣服都会遭至感冒烦恼。“秋冻”的限度在哪里呢？

适时增减衣物是必要的，只是不可骤然添衣，穿衣以感觉凉而不寒为宜。这样有助于身体适应冷空气，增加秋冬耐寒能力。初秋时期暑热尚未退尽，过多地增加衣服，一旦气温回升，出汗着风，反而更容易感冒。

“捂肚脐”——拒绝露脐装，盖被不如穿衣

初秋的天气，早晚凉，白天暖，没有夏天的汗流浃背，也没有冬天的寒风瑟瑟，爱美的女性自然不会放过如此秀身材的好时机，于是，露脐装还是街上一景。

肚脐归属任经，对女性而言，私密重要的器官都归这里管，风寒入侵会诱发痛经等妇科疾病。晚上睡觉喜欢蹬被子的人就别指着被子护肚脐了，还是穿上睡衣更保险。

“捂后背”——凉席赶紧撤走

入秋后，自然界阳气渐收，阴气渐长，只有聚足阳气，才能“正气存内，邪不可干”，冬天就不怕寒邪侵袭了。后背上的督脉有温阳的作用，因此，养护阳气就要让后背暖一暖。睡觉还铺凉席的赶紧撤下来。

“捂双脚”——穿凉鞋要穿袜，睡觉不妨也穿袜

“头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中。”头部适宜保持相对低温，而足部应注意保暖。脚上有很多穴位，如足三阳经的起点，掌管着肝脾肾等重要器官，受风着凉自然会影响这些器官的正常工作。

热水泡脚、入秋不再穿凉鞋都是暖脚的好习惯。还不舍得脱去凉鞋的人，一定要穿上袜子再穿凉鞋。手脚冰凉及体弱的人，不妨晚上穿双薄袜子入睡。秋天皮肤干，脚跟容易裂，洗脚后穿上袜子睡，还有很好的保湿效果。



秋季润唇有学问

导读：转眼间又到秋季了，秋季是一个硕果累累的收获的季节，但也是一个干燥的季节，这样就很容易上火，嘴唇总是“暴露无遗”，也就总是容易起皮、脱皮、裂口等，成为口腔疾病谱中的“事故多发地段”。

干燥脱皮

原因：嘴唇皮肤比较纤薄幼细，嘴唇很容易被紫外线灼伤而引起脱皮。

解决方法：随身携带优质的润唇膏是十分必要的，特别是含有维他命E等滋润成分的润唇膏最为理想，能随时滋润唇部以防止双唇干燥脱皮。秋天最好还是使用滋润型唇膏，虽然滋润型唇膏要比持久型唇膏容易脱色，但对嘴唇伤害要小得多。口红中的石蜡、色素都具有带走水分的作用，长期化妆者容易出现脱皮现象，所以一个星期最好有两天不化妆，只抹润唇膏。

唇纹深

原因：1、遗传或是天生体质较干燥。

2、缺水。

解决方法：先天遗传造成的唇纹深，真的很难改善，不妨用彩妆来改善吧！因缺水而唇纹深的女孩，一定要多喝水以赶走干燥，且要多吃水分丰富的水果。另一个使唇纹深的原因就是唇部失去了弹性，所以要找空多做点唇部小运动——默念“啊、咿、呜”，反复夸张地多念几次，提高唇部的弹性。切记，喝过水之后给唇部上妆。

嘴唇颜色异常

原因：双唇在经过漫长夏季的暴晒，容易导致唇色黯淡无光，经常化妆的女士更要注意，因为卸妆不彻底，会导致唇色暗沉和干燥，严重的还可能染上“口红病”。

解决方法：注意选用具有隔离与防晒功能的唇膏，同时要多喝水，食用含有丰富维他命的蔬菜和水果，还可适量服用含有维他命A、B、C药片，这些都可改善唇色沉暗。唇部护理必须使用优质护唇油，然后再使用口红，最好是无色的。

嘴唇干裂

原因：缺水是嘴唇干裂的主谋。

解决方法：当唇部出现干裂时，可先用热毛巾敷唇3–5分钟，再用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，然后抹上润唇霜，注意不要立即抹口红，这样会伤害唇部柔嫩的皮肤。通常可以选择睡觉前在双唇上涂抹含有金盏草及甘菊精华成分的润唇膏，这两种成分能舒缓干裂的双唇。

小贴士：

秋季涂润唇膏“配不拢”容易引起过敏

嘴唇开裂是最最多见的唇红疾病，不同品牌的润唇膏有不同的配方，而不同的人对润唇膏的适应性也不一样。一旦“配不拢”，就有可能引起过敏。

还有的人用了“三无牌”润唇膏，嘴唇发痒，稍有红肿，虽能挺过去了，但天长日久，嘴唇不但不滋润，反而不断脱皮、开裂，痛苦不堪，成为“慢性唇炎”患者。

还有人嘴唇一干，就用舌头舔，结果嘴唇愈舔愈干，甚至开裂，嘴唇周围的皮肤也受到“牵连”，发红发硬，看上去就像“猴屁股”。

唇炎长期不愈可能“癌变”

专家特别提醒，发生在嘴唇的口腔黏膜病绝不止此。由药物过敏引起的“药物性口炎”、由放射线引起的“放射性口炎”，在病毒感染、体内慢性病灶、胶原疾病或恶性肿瘤的背景下，接触花粉、鱼虾、药物，甚至寒冷、情绪紧张等刺激因素引起的“多形性红斑”、由多种过敏原引起的“血管神经性水肿”，以及属于癌前病变的“盘状红斑狼疮”、扁平苔藓等，都可能引起嘴唇黏膜的广泛性糜烂、开裂、出血。

而长期不愈的唇炎，还有癌变的个例。因此，专家建议，如果发生嘴唇损害，首先应上医院请医生先做个诊断。

保暖靠口罩 保湿靠甘油

据专家临床经验，正确的冬季护唇应掌握四大原则：一要保暖避风寒，二要保湿防干裂，三要慎选护肤品，四要勤洗免污染。

对于有过敏史的人，应尽可能避免使用润唇膏，而以往曾经安全使用过的护肤用品，也不要轻易更换。

另外，进食后嘴唇上的残留物要及时洗去。



乳头内视镜检查

快速确诊乳头溢液的最新方法

乳头溢液是乳腺疾病中常见的临床症状之一，约10%的妇女在常规体格检查时可以被发现有乳头溢液。近年来，乳腺癌的发病率不仅呈上升趋势，而且患者呈年轻化已占妇女恶性肿瘤的首位。乳头溢液与乳腺癌有着密切的关系。是乳腺癌的症状之一。大约10%–30%的乳头溢液是由乳房内恶性病变引起的。其中12%的患者不能扪及肿块，10%的患者乳腺X线摄片阴性。及早进行临床检测和治疗，明确乳头溢液的病因与临床至关重要。

过去对乳头溢液患者因不能直观地观察乳管内病变情况，只能通过选择性乳腺导管造影、溢液涂片、X线摄片和B超等手段检查，来诊断乳头溢液的病变，它们的诊断率均不高，约50%–80%，不直观而且病变定位困难。由于确诊率低，几乎所有患者都选择手术，导致乳房严重变形、缩小、瘢痕大，两侧乳房不对称，给女性心理造成伤害。

乳腺导管内视镜的应用不仅可以大大提高了乳头溢液病因的诊断准确率，使患者避免了不必要的手术，也克服了乳腺导管造影和其他的常规检查手段难以确诊的缺点。使得乳头溢液疾患就可以通过肉眼观察内病变并快速确诊已成为现实。乳腺导管镜的最大优势在于能够对乳腺疾病进行早期诊断，对症治疗，准确定位，避免了传统疗法的盲目手术。

乳管内视镜主要用于对乳管内的病变进行诊断及治疗。乳管内视镜由超细光导纤维和硅胶组成，故非常柔软，无创伤性。患者无痛苦，且比较容易插入乳腺管内。用0.5mm–0.7mm的超细光导纤维可以观察到距乳管口约6–7cm乳管病变情况。根据乳管镜插入的深度和光电反射在乳房皮肤表面便能够明确病变部位，确认病变的进展范围，对肿瘤手术有指导意义，能决定手术的切除范围和选择的手术方式。在内视镜下通过超细光导纤维和活检器具的结合使用，可采集细胞组织取标本活检进行病理诊断。提高了乳管内肿瘤的检出率，使部分患者避免了不必要的切除活检。对于炎性乳管，可给予药物冲洗，大部分一次冲洗即愈。避免了因单纯乳头溢液而直接手术切除的误诊。

包头市肿瘤医院是西北地区唯一一家肿瘤专科医院，乳腺专科在肿瘤外科中占有举足轻重的位置。乳管内视镜正是医院乳腺外科装备的设备之一。由于新型内视镜的管径细小，柔韧性好，患者无任何痛苦，整个操作过程患者均可一同观看，可在轻松的环境中为您解除病痛。

（张钢龄）



直肠脱垂的科学诊治

解放军第291医院肛肠专家谈直肠脱垂



【医生档案】张志龙：中国人民解放军第291医院肛肠科肛肠三区主任、主治医师。从事肛肠疾病的研究与治疗工作十多年，临床经验丰富。擅长治疗痔、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、炎性肠病、大肠息肉病、肛门及外生殖器疣、肛管直肠脱垂、排便障碍等疑难肛肠疾病，发表学术论文10多篇。

【病案实例】患者小伟今年13岁，3年前出现排便时肛门口有肿物脱出来，排便后脱出的肿物能自行还纳，因年纪小不懂事一直没有告诉父母，前一个月小伟排便后脱出的肿物不能自行还纳，不仅很疼而且还有少量出血，这样一来，影响了小伟正常的学习生活。小伟这时才告诉了父母，于是父母领着小伟慕名来到解放军第291医院就诊，为小伟接诊的是解放军第291医院肛肠科肛肠三区主任张志龙，张主任经系统检查后确诊小伟患的是直肠脱垂而不是痔疮，脱出的直肠黏膜呈环形，足有8cm长，并在无痛肠镜下发现大肠有5枚息肉。

【仪器设备】无痛肠镜最大的优势在于它所采用的无痛技术，让检查变得非常轻松。患者在无痛苦感觉的情况下完成整个检查和治疗过程，大大减轻了患者的恐惧心理，提高病人的耐受性。

【治疗回放】考虑到患者年龄小而且脱垂时间较长，如不尽快进行治疗会引发更严重的症状，于是，张主任对小伟进行了直肠黏膜注射术、直肠黏膜柱状缝扎术，并在无痛肠镜下将大肠息肉切除，手术非常成功，小伟很快就康复出院。

【术后回访】患者在术后一个月到医院复查，结果显示手术处愈合良好，排便时无肿物脱出，肛门闭合功能正常，肛周肤色正常，大肠无息肉，彻底治愈。

【专家解析】据张主任介绍，老人和小儿患直肠脱垂的几率较高，由于小儿体质娇嫩，发育不完全成熟，骶骨弯曲未长成，直肠黏膜下组织也较为疏松，直肠缺乏骶骨的支持，且直肠与骨盆几乎笔直，即垂直的状态，不利于固定。长期腹内压增大，失去对直肠的牵拉固定作用，就易发生直肠脱垂。对于预防小儿直肠脱垂，应养成排便的好习惯，平时多喝水，多吃富含纤维素的食物。

为提高医疗服务水平，医院现开通公益服务电话：0472–2855345，患者如需就医或咨询也可直接到包头市东河区康复路的解放军291医院。

（通讯员 王薇）